高齢者の保健事業と介護予防を一体的に

町では、令和3年度より、人生100年時代を見据えて、高齢者が地域で健康的な生活を送り続けられるよう、保健事業（生活習慣病予防）と介護予防を一体的なものと捉え事業に取り組んでいます。

取り組み内容

❶ いきいき百歳体操グループにて健康教育・相談支援

いきいき百歳体操グループにおいて、口腔、栄養、身体機能などに関する講座や相談を実施し、生活習慣病の重症化予防やフレイル予防に向けた普及啓発を行っています。

今年度は、21カ所のグループに対して「保健師による健康講話」、「管理栄養士による食生活講話」「薬剤師による薬の正しい使い方」「歯科衛生士による口腔内の健康講話」を行っています。

★いきいき百歳体操に参加したい人は、**健康福祉課　福祉介護係（☎582-1134）**までご連絡ください。

参加者よりひとこと

お口の健康がさまざまな病気の予防につながっていることが分かりました。今日から今まで以上に口腔ケアに努めたいと思います。

大槻　純子さん

❷ 生活習慣病・フレイル予防のための個別支援

後期高齢者健康診査の結果などで生活習慣病重症化予防の取り組みが必要な人（低栄養、高血圧、糖尿病、糖尿病性腎症など）へは保健指導や相談支援を行っています。保健師、管理栄養士、看護師が実際にご自宅に訪問し、個別に栄養状態や身体機能などについて専門的なアドバイスや相談支援を行っています。

★からだや心の健康で不安や心配がある人は、専門職による健康相談を実施します。気軽に**健康福祉課　健康増進係（☎582-1133）**までご連絡ください。

広　告

広　告

9月21日は世界アルツハイマーデー

認知症は予防できる？

日本人の65歳以上の高齢者における認知症の割合は12％、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害の人の割合は16％とされ、両方合わせると3人に1人が認知機能に関わる症状があるとされています（厚生労働省　令和4年時点の推計値）。

誰もがなり得る認知症は、完全に防ぐことはできませんが、生活習慣を見直すことで、発症のリスクを減らしたり、進行をゆるやかにしたりすることができます。自身の生活習慣を見直して、認知症予防に努めましょう。

■認知症予防のためにできること

●脳の血管を守る

脳の血管が詰まったり破れたりすると、脳細胞が傷つき、「血管性認知症」が起こることがあります。高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を予防・改善することで、脳卒中を防ぎ、認知症のリスクを低減することができます。

◆健康診断を定期的に受けることで、生活習慣病の早期対策・早期発見が可能です。自分の健康状態を知り、管理していくことも認知症リスクの低減につながります。

●生活習慣も大切です

脳の神経細胞が変性することで起こる「アルツハイマー型認知症」は、最も多いタイプの認知症です。運動習慣を取り入れたり、栄養バランスの良い食事を心がけたりすることが、発症のリスクを下げるとされています。

●脳と体を日々の活動で元気に

体を動かさない生活が続いたり、人との関わりが少なくなったりすると、脳や体の機能が低下しやすくなります。地域の活動に参加したり、家族や友人と交流したりすることは、心身の健康を保つうえでも重要です。

■町で実施している事業（イベント）

町では地域包括支援センターとともに、認知症について学べるさまざまな事業を開催しています。開催については広報お知らせ版などで随時周知しています。少しでも興味のある人はぜひご参加ください。

認知症カフェ

「オレンジカフェもんも」の名称で開催中。お茶飲みしながら認知症について語らいます。次回は10月開催予定。一緒にカフェを運営するチームオレンジメンバーも大募集中です！

見守り訓練

認知症などの理由で行方不明や迷子になった場合を想定して、声かけのしかたや「見守りQRコード」の利用方法を確認する訓練。

認知症サポーター養成講座

認知症について大人も子どもも学んでいます。参加者にはサポーターの証「オレンジリング」を贈呈。講座は、随時開催します。

■認知症についてのご相談は

①かかりつけ医②地域包括支援センター（☎582-1188）③役場（健康福祉課☎582-1134）④ケアマネージャー⑤認知症初期集中支援チーム（自宅で生活している40歳以上で対応に困っている、認知症の診断を受けているが医療機関への受診が途絶えている場合には、支援チームにご相談ください。☎563-6763）